

Frijoles Horneados

Sirve: 6 porciones

Duplique o triplique esta receta para alimentar a una multitud. Está perfecta para un día de campo o para compartir con amigos.

Ingredientes

- 1 1/2 tazas** frijoles rojos, blancos o lima (secos, separados y enjuagados)
- 2 tazas** agua
- 2 tazas** jugo de manzana
- 1 cucharadita** sal
- 2 cucharadas** melaza
- 1/2 taza** ketchup
- 2 cucharaditas** vinagre
- 1 cucharadita** mostaza (en polvo)

Preparación

1. Mezcle el jugo de manzana y el agua. Hierva.
2. Agregue los frijoles y hierva a fuego lento 2 horas y media, o hasta que los frijoles estén tiernos.
3. Escorra los frijoles y guarde el líquido.
4. Coloque los frijoles y los demás ingredientes en una bandeja (charola) para hornear engrasada.

Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad
Calorías	230
Grasa total	0 g
Grasa saturada	0 g
Colesterol	0 mg
Sodio	630 mg
Total de Carbohidrato	45 g
Fibra dietética	11 g
Azúcares totales	19 g
Azúcares Añadidas incluidas	N/A
Proteínas	11 g
Vitamina D	N/A
Calcio	N/A
Hierro	N/A
Potasio	N/A

N/A - Información no está disponible

5. Tape y hornee a 250°F de 3 a 4 horas.

6. Destape durante la última hora de horneado y agregue parte del líquido guardado si los frijoles se secan.

Notas

Washington State WIC Program, The Bold and Beautiful Book of Bean Recipes